

感謝のころ

先日、友人が『ありがとうの神様』という本を紹介してくれました。
読み進めてみると、こんなことが書いてありました。

🍀 人間は「自分の発した言葉」で自分の人生を作っています。

「私」の周囲の環境や、自分が立たされた状況はすべて「自分が発した言葉」で形成されていきます。
朝から晩まで「嬉しい、楽しい、幸せ、愛している、大好き、ありがとう、ツイてる」と言い続けると、この言葉をまた言いたくなるような現象や出来事に囲まれます。

🍀 反対に「つらい」「悲しい」「苦しい」「つまらない」「嫌だ」と言い続けると、「どうして今日は雲ひとつないんだ、暑くてしかたないじゃないか」「頼んでもいないのに朝ご飯が用意されている。お味噌汁の具はどうして豆腐なんだ、ワカメの方がいい」とあらゆるものに「つらい」「かなしい」「苦しい」「つまらない」「嫌だ」の原因探しを始めます。

この文章を読んで自分の行動を振り返ってみると、現在、新型コロナウイルスの影響から、「いつもだったらこの時期に旅行に行っているのに…」「いろいろなことが制限されている。早くいつも通りの生活に戻らないかな…」と思うことがいくつも出てきました。

しかし、今日はお天気が良くて気持ちがいい！おいしいものが食べられて幸せ！園に来ている子ども達の成長を感じられて嬉しい！楽しい！と考えると、なんだかモヤモヤしていた気持ちがなくなり、他にどんな嬉しい！楽しい！があるかな？と明るく切り替えられるようになりました。

さて先日、マジョラムクラスで教具の提示会をした時のことです。

ある男の子に提示をしていると、真剣な表情であまり反応がないまま聞いていました。

「理解出来たかな？」と不安に思っていました。次の日「先生、昨日は教えてくれてありがとう！今日もやってみたら楽しかったから、また違うものも教えてね！」と笑顔で声を掛けてくれました。この言葉を聞いた瞬間、気持ちがパッと晴れると共に、本の中にある『「感謝の心」は唯一「ヒトだけ」に与えられている』と書いてある言葉を思い出しました。

『ありがとう』の気持ちは言葉で伝えなければ、相手には伝わらないということを改めて感じました。
最後に、こんなことも書いてあったので紹介します。

『人間にエネルギーを与えてくれる物が3つあります。(おかえしの法則)』

- か（感謝）…「ありがとう」と感謝されること
- え（笑顔）…笑顔を向けられること
- し（賞賛）…「今日はステキな服を着ていますね」など褒められること

まだいつも通りの生活に戻るのには、時間がかかることかもしれませんが、マイナスの気持ちではなく、みんなが前向きな気持ちを持ち、明るい世の中になると良いですね。

（早紀）

